







5月の予定献立表

月	火	水	木	金
3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 三色井 たたききゅうり ジャガイモの 味噌汁	7 チンジャオロースー 春雨サラダ 卵スープ
10 開校記念日 代休	11 ハヤシライス フレンチサラダ プリン	12 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮びたし なめこの味噌汁	13 さんまの南蛮漬け 切り干し大根の 炒め煮 キノコと ベーコンのスープ	14 メンチカツ もやしとささみの ラー油和え けんちん汁
17 肉餃子 ジャーマンポテト 中華スープ	18 焼き肉丼 中華ポテト ごぼうと 厚揚げの味噌汁	19 鯖の和風カレー煮 アスパラの ベーコン炒め オニオンスープ	20 肉うどん 稲荷ずし オレンジ	21 麻婆春雨 肉シュウマイ 豆苗の味噌汁
24 肉豆腐 キャベツときゅう りの塩昆布和え かき卵汁	25 アジフライ ひじきの炒め煮 親子汁	26 筑前煮 ホッケの塩焼き そうめん汁	27 ポークカレー ツナサラダ あじさいゼリー	28 鮭の塩焼き ふきの煮物 寄せ豆腐の味噌汁
31 ハムカツ ポテトサラダ ひき肉ともやしの ピリ辛味噌汁				

栄養満点！～春野菜を食べて健康に～

早いもので新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。この時期は穏やかな気候で過ごしやすく感じる一方、体内のバランスを調整する自律神経が不安定になりやすく、ちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。春野菜は・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で疲労回復に効果的。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。

春野菜の特徴

春に出回る山菜類や芽ものは、アクや苦味などクセのある味が特徴です。

○苦味・・・「植物性アルカロイド」という成分が元になっており、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促す働きがあります。

○香り・・・春野菜の主な香り成分である「テルペン類」には血行促進や抗酸化作用があります。

